



Comune di TRISSINO
Assessorati ai servizi sociali ed
all'istruzione



SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

PERCORSO DI FORMAZIONE

FIGLI 12-14 ANNI



ETERE

Equipe TERRitoriale Educativa

I^ incontro

*Il prendersi cura di sé
per prendersi cura dei
figli*

Dott.ssa Michela Ferretto

Che cosa significa per una persona prendersi cura di sé? E per una persona che è diventata genitore? E per una coppia? E per una coppia di genitori?

Possono sembrare domande banali o addirittura superflue, ma in realtà nascondono un aspetto fondamentale della vita di ogni individuo come di ogni realtà sociale: il riconoscimento dei propri bisogni.

Ogni essere che nasce è generato con dei bisogni, con delle necessità, con delle esigenze. Il bambino appena uscito dal grembo materno esprime dei bisogni che ognuno di noi considera naturali: fame, sonno, bisogno di cure fisiche, desiderio di calma, voglia di coccole... Ogni persona che apre gli occhi al mondo è ricca di bisogni da soddisfare e questa ricchezza diventa una potentissima spinta a crescere, a diventare autonomi, a migliorare le proprie potenzialità.

Se pensiamo al bambino che inizia a "gattonare" ci è subito evidente che questa nuova abilità è stimolata e mantenuta dal desiderio del bambino di raggiungere un obiettivo e quindi di rispondere ad un bisogno (avvicinarsi ad un gioco o al genitore, spostarsi in una posizione diversa della stanza ecc.); allo stesso modo, quando il bambino inizia a camminare, correre, a socializzare.

Nell'età della scuola, al bambino vengono poste delle richieste dall'esterno che possono cozzare con i suoi desideri e con i suoi bisogni (per esempio, il bambino vuole stare con la mamma, ma deve anche andare alla scuola per l'infanzia; il bambino che deve regolare i propri bisogni fisici ecc.). Man mano che cresce, l'individuo mantiene o modifica alcuni bisogni e ne vive di nuovi. Così, l'adolescente inizia a sperimentare un contrastante bisogno di autonomia – dipendenza in una conflittualità talvolta difficile da gestire per i genitori, ma che ognuno vive come "una fase critica" della vita, ovvero come un momento che deve arrivare per poi passare.

Ma una volta passata questa fase e acquisita una maggiore autonomia (e ci si augura anche un maggior senso di responsabilità!), grazie alla capacità di misurare le distanze da parte dei genitori, l'individuo cresce ed inizia a sentire il bisogno di costruire una relazione stabile di coppia, una propria famiglia.

Ecco allora che i bisogni non sono più solo quelli della singola persona nella realizzazione unicamente di un sé individuale, ma a fianco di essi si strutturano i bisogni della coppia.

Se i bisogni della coppia o dell'altro/a diventano gli unici bisogni, dove vanno a finire i due individui che formano la coppia? Se dedico la mia vita al soddisfacimento dei bisogni della coppia e/o del/la partner, dove vanno a finire i miei bisogni?

Ricordiamoci che i bisogni sono una parte fondamentale di ogni individuo e costituiscono una potente spinta al miglioramento e alla realizzazione di sé! Diventa perciò importante imparare a distinguere e a riconoscere i propri bisogni dai bisogni dell'altro e dai bisogni della coppia, perché, altrimenti, si rischia di mescolarli in un unico calderone.

Riconoscere i diversi tipi di bisogni aiuta la persona ad accettarli, a valutarli e a scegliere se soddisfarli o non, confrontandoli con le disponibilità contingenti; inoltre permette di comunicarli al partner per scegliere di condividerli o per creare uno spazio autonomo accettato da entrambi.

Il soddisfacimento di un bisogno crea nella persona uno stato di benessere sia fisico che psicologico poiché permette lo sciogliersi di una tensione (vengono liberate alcune sostanze chiamate endorfine che producono uno stato di benessere). Il perdurare del non soddisfacimento dei propri bisogni può far sì che questo stato di tensione si cronicizzi tanto nella persona quanto nella coppia fino alla perdita del motivo per cui si è generato. Ecco quindi una ragione in più per riconoscere i propri bisogni, per accettare di averli, per comunicarli a sé e all'altro e scegliere di soddisfarli.

La complessità raddoppia quando nasce un figlio in quanto, oltre a sentire i miei bisogni di persona e i bisogni della coppia, emergono i miei bisogni come genitore e come coppia genitoriale. Quando il bambino è molto piccolo è evidente che il soddisfacimento dei suoi bisogni ha una notevole predominanza, ma il fatto di essere una coppia e di far parte di una rete familiare e/o sociale più ampia è già di per sé uno strumento per riconoscere e accettare i propri bisogni (una bella dormita, una breve passeggiata, un caffè con amici, un'ora di palestra...).

Aiutarsi fin da subito a sentire i propri bisogni e scegliere di rispondere a qualcuno di essi può generare nella persona uno stato di benessere che può essere trasportato all'interno della famiglia. Molto spesso, però, i genitori vivono un certo senso di colpa spiacevole qualora scelgano di soddisfare una propria esigenza, dimenticandosi che per essere un genitore sufficientemente adeguato è importante coltivarsi come persona.

E' evidente che per rispondere a tutti i propri bisogni e ai bisogni di tutti occorrerebbero giornate di almeno settantadue ore e comunque , visto in questa prospettiva, il soddisfacimento di un bisogno rischierebbe di diventare uno stress continuo. Ciò su cui si vuole porre l'accento è che come esseri viventi viviamo dei bisogni, la cui continua castrazione in nome di un ideale perfezionistico di "bravo genitore" o di "bravo partner" può ingenerare uno stato di continua insoddisfazione che si può portare all'interno della famiglia. E' esperienza comune che dopo aver sperimentato la piacevolezza di un po' di tempo trascorso con amici o di una passeggiata o di un acquisto fatto con calma si è più ben disposti nei confronti delle persone con cui condividiamo la casa o le responsabilità. Allo stesso modo, con un figlio adolescente che tende a stuzzicare e a mettere alla prova i genitori, riuscire a mantenere uno stato di benessere recuperando uno spazio per se stessi o per la coppia, diventa una ricchezza per l'intera famiglia e per il rapporto con il figlio.

Oltre al soddisfacimento dei propri bisogni come persona, è utile riconoscere anche i propri bisogni come coppia: festeggiare i momenti importanti della coppia, la rinsalda e le offre momenti di intimità e di dialogo che aiuta i due partner/genitori a confrontarsi in merito a se stessi ed eventualmente ai figli.

Imparare ad ascoltare i propri bisogni e a trovare il modo per soddisfarli o a scegliere se farlo, diventa inoltre un grande insegnamento per i figli in quanto trasmette loro l'idea che avere dei bisogni è qualcosa di naturale e che scegliere quali soddisfare è una cosa "da grandi". In effetti non è vantaggioso pensare che "per essere felice devo fare quello che voglio", ma lo è l'essere consapevole che come persona, come genitore, come coppia coniugale e/o genitoriale vivo dei bisogni e che posso scegliere di soddisfarli. Prendersi cura di sé, in conclusione, significa accettare di avere dei bisogni in quanto essere

vivente, riconoscerli ed essere consapevoli che in alcune circostanze si può scegliere di soddisfarli traendone uno stato di benessere per sé che "contagia" in positivo le relazioni più strette.

Prendersi cura di sé per prendersi cura dei figli

Ai nostri giorni si parla spesso di autostima e di difficoltà che grandi e piccoli hanno nel considerare se stessi come persone capaci e degne di valore. Molte difficoltà di relazione, di successo lavorativo e scolastico sono ricondotte a problemi di autostima che impediscono alla persona di utilizzare al meglio le proprie risorse e capacità per affrontare situazioni nuove e che richiedono competenze. Crescere un figlio promuovendo in lui una buona autostima vuol dire dotarlo di strumenti per costruire benessere e felicità nella sua vita.

L'autostima può essere definita come un insieme di atteggiamenti, che una persona ha verso se stessa e verso gli altri, che comprendono: l'accettazione delle proprie competenze e dei propri limiti, la capacità di gestire ed utilizzare le regole in modo flessibile, il riconoscimento dei propri limiti e la capacità di agire assertivamente, sapendo gestire in modo efficace le critiche.

L'autostima permette alle persone che la sperimentano di sentirsi fiduciose nelle proprie competenze, capaci di prendersi cura di se stessi e degli altri senza per questo danneggiarli o prevaricarli imponendo loro la propria personalità.

L'autostima si sviluppa nel tempo, fin dai primi giorni di vita, e la sua qualità dipenderà dalle esperienze che il bambino farà e dai messaggi che riceverà dagli adulti importanti per lui.

Ci sono 3 variabili che intervengono per determinare la qualità dell'autostima:

- Le esperienze di vita, positive e negative, l'educazione che riceve
- il destino
- le decisioni che ogni persona prende su come rispondere al destino e alle esperienze che farà

I genitori non possono evitare sofferenze o delusioni controllando il destino del figlio, non possono forzare costantemente le sue decisioni, ma possono incidere sulla costruzione di una sana autostima fornendo al figlio la possibilità di vivere esperienze di vita positive, comunicando messaggi di rispetto, di sostegno, di interesse, messaggi positivi e negativi attraverso i quali il bambino potrà scegliere tra una vasta gamma di "materiali" per la costruzione della propria immagine.

Sulla base dei primi messaggi degli adulti importanti, il bambino elabora delle convinzioni su di sé, sugli altri e sul mondo: può decidere per esempio di essere una persona amorevole e degna di essere rispettata, che si può fidare degli altri, che la vita è bella e piena di sorprese...oppure può concludere di non essere importante per gli altri, che per soddisfare i suoi desideri si deve arrangiare, o che gli altri deludono, che la vita è pericolosa... queste convinzioni possono restare per tutta la vita oppure, in seguito alla maturazione del bambino e ai diversi messaggi che l'ambiente gli manderà, possono anche cambiare.

L'adozione di nuove strategie educative potrà quindi apportare un cambiamento ottimale verso un percorso evolutivo sano.

Questa sera affrontiamo il tema dell'autostima da una duplice prospettiva: l'autostima del bambino ma anche dei genitori. Prendersi cura di sé e quindi sostenere la propria autostima può essere un primo passo fondamentale per promuoverla anche nel figlio.

Essere genitore per molte persone è un compito che dà gioia ma che richiede anche molte energie; spesso stimola dubbi e insicurezze che nascono dal fatto che è un compito *nuovo*, dove non ci sono "ricette" precostituite, dove nessuno sa con sicurezza qual è la cosa migliore da fare... Nessuno lo sa prima di sperimentarsi, prima di imparare a conoscere quel bambino e di sintonizzarsi con i suoi bisogni che cambiano a seconda della fase evolutiva che si trova ad attraversare. E' un compito che mette alla prova il senso di sicurezza che il genitore ha di sé, la consapevolezza delle proprie competenze, e quindi la propria autostima.

Quali strumenti ha un genitore per favorire l'autostima del bambino?

Per costruire l'immagine di sé il bambino usa due modalità prevalenti che possono risuonare così:

"io mi tratterò come tu ti tratti" (meccanismo dell'**imitazione**: il genitore è un modello per il figlio)

"io mi tratterò come tu mi hai trattato" (meccanismo dell'**introiezione**: il genitore invia dei messaggi al figlio attraverso il proprio comportamento)

Se l'adulto manda messaggi d'amore e di rispetto a se stesso e al bambino, quest'ultimo potrà costruirsi una immagine di sé sana, di persona amabile e degna di rispetto e tratterà sé stesso e gli altri di conseguenza, con amore e rispetto. Se l'adulto comunica dei limiti al figlio, questo potrà imparare a riconoscere i propri limiti e a controllarsi. Se i messaggi dell'adulto sono svalutanti il bambino potrà concludere di non essere importante e tratterà se stesso (e gli altri) svalutando. Per prendersi cura dei figli è importante sostenere la propria sicurezza come adulti e questo è possibile:

- aumentando le proprie conoscenze, informazioni a disposizione
- promovendo la propria autostima
- sperimentandosi e cercando sostegno nella propria sperimentazione

I genitori possono incidere sulla costruzione di autostima del figlio in diversi modi:

- comunicando messaggi positivi di attenzione, di rispetto, che rinforzano nel bambino la convinzione di essere amato e importante;
- esprimendo riconoscimenti positivi che rendono consapevole il bambino delle sue competenze nel fare le cose;
- rispondendo ai comportamenti inadeguati dei figli attraverso messaggi critico-costruttivi;
- prendendosi cura di se stessi, riconoscendo e soddisfacendo i propri bisogni, curando le relazioni personali, il rapporto di coppia al di là del ruolo genitoriale, trovando tempi e spazi per ascoltarsi e amarsi.

II^ incontro

Stili educativi a confronto: limiti e potenzialità.

Consideriamo per ogni stile educativo il tipo di comunicazione e le conseguenze. Come trovare accordo nella coppia?

Dott. Marco Morabito

Gli stili familiari: dall'iperprotettivo al delegante, all'intermittente

LA FAMIGLIA...

La famiglia è un sistema di relazioni fondamentalmente affettive ed è il primo e più decisivo contesto nel quale il soggetto vive le esperienze significative per la sua crescita.

Nella famiglia il ragazzo consolida atteggiamenti e comportamenti che vanno a costruire la sua personalità o il "carattere".

In questo contesto, il ragazzo vive esperienze che possono impedire o incentivare l'esplorazione di situazioni che gli fanno acquisire fiducia nelle sue risorse personali.

La famiglia è caratterizzata da :

- dipendenza per periodo piuttosto lungo della prole
- interazione in maniera ricorrente , e in certi momenti esclusiva, di menti adulte (i genitori) con menti in formazione (i figli); grande potere di modellamento dei genitori.
- Intensità e frequenza delle interazioni che creano interdipendenza tra i componenti del nucleo familiare
- Tendenza a comportarsi in maniera organizzata e ripetitiva , secondo un sistema di regole implicito e esplicito.

...E I FIGLI...

Negli ultimi secoli si è cambiato il modo di considerare il bambino/ragazzo: da una visione al cui centro c'era l'adulto, si è passati ad una visione, tipica della nostra società, che mette al centro di tutto il bambino. A seconda delle nuove ondate di idee o delle mode, oppure dei valori che fungono da guida per i genitori, si distinguono svariate concezioni che stanno alla base del modo di educare i propri figli; *è comunque risaputo che sia il bambino che l'adolescente imparano a conoscere il mondo e le proprie capacità attraverso le proprie azioni e le conseguenze di queste azioni. Superare un ostacolo è per un giovane un'esperienza che struttura nel giovane la fiducia nelle proprie risorse il proprio equilibrio psicologico. Non è sempre facile e spontaneo creare un ambiente educativo costruttivo e stimolante per crescere i figli.*

Attraverso lo studio e le ricerche di operatori che lavorano nel campo socio-educativo e psicologico, si sono individuati 4 stili familiari, diffusi particolarmente nel centro-Italia . L'esposizione dei 4 modelli è stata organizzata sulla base della maggiore frequenza:

1. *IL MODELLO IPERPROTETTIVO*
2. *IL MODELLO DELEGANTE*
3. *IL MODELLO INTERMITTENTE*
4. *IL MODELLO AUTORITARIO*

IL MODELLO IPERPROTETTIVO

- i genitori tendono a sostituirsi ai figli, considerati "fragili" -

Questo modello rappresenta quello dominante nella cultura familiare italiana: oggi la famiglia è solitamente piccola, chiusa, protettiva; gli adulti tendono a sostituirsi ai giovani, cercano di eliminare loro le difficoltà o intervengono direttamente facendo le cose al posto loro. Purtroppo una pedagogia arretrata, moralista e ideologica ha indotto i genitori a sentirsi in colpa ogniqualvolta assumono una posizione che possa creare difficoltà ai figli. Sul figlio viene fatto un superinvestimento: è il figlio ciò che rappresenta il valore positivo/negativo della famiglia. In questo modo i singoli individui (genitore, figlio) non valgono per se stessi ma solo come parte della famiglia, che è il "tutto" che li comprende e dà valore a ciascuno.

MODALITA' COMUNICATIVE:

I genitori:

- enfatizzano la dolcezza, l'accoglienza, il calore, la protezione, l'amore.
- intervengono immediatamente ad ogni minima difficoltà ("azione di "pronto soccorso/pronto intervento"); ricercano continuamente possibili difficoltà da anticipare e prevenire;
- si preoccupano particolarmente per la salute fisica, l'alimentazione, l'aspetto estetico, i successi e gli insuccessi scolastici, la socializzazione e lo sport;
- fanno molte domande, indagano e cercano di sapere dove va il figlio e cosa fa; se il figlio cerca di eludere il controllo, raccontando poco e stando in

silenzio, i genitori assumono atteggiamenti non verbali squalificanti: silenzi e "misi lunghi" che fanno sorgere nel figlio sensi di colpa.

RELAZIONI:

I genitori si trovano in posizione di superiorità; il figlio, in posizione di inferiorità. Se il figlio tenta di prendere una iniziativa, il genitore lo scoraggia e con modalità morbide gli fa capire che non serve che sia sforzi, perché può accompagnarlo/aiutarlo/ procurarlo.. il genitore stesso.

LE REGOLE:

1^ La madre è l'unica responsabile di qualsiasi azione/scelta compiuta dal figlio; il padre o è perfettamente d'accordo con la madre o rimane un semplice osservatore esterno.

2^ Il figlio deve, ad ogni costo, essere all'altezza dello status symbol prevalenti (vestiti alla moda, attività sportive-ricreative, motorino, telefonino... non solo come gli altri ma anche di più e meglio!)

3^ I genitori non sono capaci di intervenire in modo autorevole per correggere comportamenti scorretti del figlio (non sono capaci di "punire")

4^ Una volta stabilita una regola, se questa risulta troppo punitiva o frustrante per il figlio, può essere modificata.

5^ Una richiesta dei genitori è che il figlio non faccia resistenza e accetti tutti i privilegi e le attenzioni che i genitori rivolgono a lui; (il figlio perciò, deve permettere docilmente che i genitori si sostituiscano a lui nelle scelte e nelle azioni).

6^ Il figlio che si oppone alla protezione dei genitori, li fa "solo" soffrire (non rischia cioè la perdita di privilegi o dell'amore dei genitori).

Dalle premesse, emergono dei **SIGNIFICATI per i figli:**

a) NON E' IMPORTANTE IMPEGNARSI PIU' DI TANTO PERCHE':

- NON SI VA INCONTRO A CONSEGUENZE TEMIBILI
- GENITORI E FAMILIARI POSSONO RISOLVERE TUTTO

- PREMI E REGALI MI SPETTANO DI DIRITTO: NON DIPENDONO DAI RISULTATI DELLE MIE AZIONI E NON DEVO FATICARE PER AVERLI.

b) La sovrabbondanza di cure e il pronto soccorso sono lanciati al figlio come messaggi d'amore: "faccio tutto per te perché ti amo". In realtà questo messaggio contiene una sottile e inconsapevole squalifica: "IO FACCIO TUTTO PER TE PERCHE' FORSE DA SOLO NON CE LA FARESTI". **Il figlio potrebbe giustamente avere la sensazione o il sospetto di essere un incapace.** Tale dubbio spesso diventa la "profezia che si autorealizza": il ragazzo, provando di sua iniziativa, potrebbe superare un ostacolo e acquisire maggiore fiducia in sé e desiderio di giocare ancora in prima persona le sue esperienze; quando invece il genitore, in buona fede (per evitargli una brutta figura, una frustrazione, una sconfitta, una fatica, una disillusione, sofferenza...), si sostituisce al figlio, quest'ultimo alimenterà in sé l'idea che da solo non ce la farà mai, e aumenterà l'insicurezza di sé e delle proprie capacità.

CONSEGUENZE:

Il figlio

- chiede spesso l'aiuto dei genitori (compiti, conflitti con amici..).
- Si arrende facilmente senza combattere
- È sempre meno responsabilizzato e sempre meno capace di prendersi responsabilità
- Fatica ad accettare le frustrazioni, alle quali reagisce facilmente con aggressività
- Non può mettere a frutto pienamente le sue capacità e le sue doti, che tendono ad atrofizzarsi.

Se il figlio cerca di sfuggire al controllo e all'aiuto dei genitori, innesca un meccanismo vizioso per cui:

più cerca di sottrarsi alla protezione dei genitori assumendo atteggiamenti e comportamenti in contrasto col modello familiare , più i genitori cercano di indagare, capire il perché del distacco del figlio;

il figlio allora si chiuderà nei silenzi e i genitori limiteranno la sua libertà e alimenteranno in lui sensi di colpa; il figlio cercherà di scappare e di assumere atteggiamenti ribelli a volte anche violenti. I genitori assumeranno atteggiamenti di opposizione.

Nella fase di adolescenza, che è una fase cruciale di costruzione del sé, la crescita del giovane può perciò essere ostacolata, con la sua stessa complicità, e si può compromettere la costruzione dell'autonomia e del senso di indipendenza che dovrebbero invece essere il cardine della integrità psicologica del ragazzo. Viene meno la capacità di scegliere assumendosi le responsabilità delle proprie azioni. E alla responsabilità di scegliere nessuno può sottrarsi nel corso della propria vita.

IL MODELLO DELEGANTE

**- i genitori delegano ad altri il loro ruolo di guida,
ovvero "non contare su di me" -**

La coppia appena formata si inserisce in un contesto di relazioni fortemente strutturato: la famiglia di origine di uno dei due coniugi.

Questo porta a benefici economici e logistici (non da ultimo i nipotini accuditi, il pranzo pronto, l'aiuto nei lavori domestici, il quotidiano scambio di favori..) e a compromessi nella gestione del quotidiano e nella cura dei figli. Finché il bambino è piccolo è comodo delegare a chi lo accudisce la sua educazione e gestione, a volte anche solo per necessità e sforzo di mantenere la pace e l'equilibrio in famiglia. I problemi arrivano quando il ragazzo cresce e acquisisce una strategia: avendo più di una coppia di genitori, all'occorrenza, riesce a trovare qualcuno di loro che lo spalleggi e lo soddisfi nelle sue richieste, nell'aspettativa di avere in cambio obbedienza. E' una situazione comoda che gli permette di soddisfare ogni suo desiderio ma finisce per non fornirgli alcuna regola (dal momento che ognuno gliene offre una diversa) che lo orienti e metta dei limiti al potere di ottenere ciò che vuole, alimentando

in lui disorientamento e senso di onnipotenza. Manca una figura "autorevole": i nonni rappresentano un modello di genitori "non desiderabile e imitabile" perché superato; i genitori, per incapacità o per riconoscenza verso i nonni, non sono in grado di far valere le loro idee, si dimostrano deboli, poco assertivi, guide poco convincenti per i momenti di bisogno.

MODALITA' COMUNICATIVE:

I gesti, le espressioni, i toni di voce contraddicono quanto viene affermato con le parole: i messaggi verbali contraddicono quelli verbali dato che può essere rischioso dire quello che si pensa; è meglio allora esprimere il disaccordo con espressioni del volto, gesti di rassegnazione, occhi al cielo, ammicchi con le spalle

La gerarchia può essere sempre ricordata con frasi del tipo:

" ricordati che sei sempre mio figlio.." , "finché vivi sotto questo tetto..."

RELAZIONI:

Le relazioni sono fluttuanti: genitori e figli sono uniti da una sorta di "fratellanza" che li rende complici contro i nonni; in assenza dei nonni, però, si ripristina la gerarchia per cui i figli sottostanno ai genitori, facendo saltare la "fratellanza".

I nonni:

- ansiosi per l'incolumità dei nipoti: discutono con i figli sulle scelte che riguardano il nipote (es. il motorino) gettando scredito alla loro figura genitoriale
- per evitare continue discussioni, i genitori tendono ad essere poco presenti e a delegare l'educazione ai genitori/suoceri.

LE REGOLE:

1^ Siamo e dobbiamo restare una grande famiglia con le nostre leggi, che da generazioni si tramandano

2^ Accettiamo la convivenza ma questo non toglie che la nostra autonomia venga meno

3^ Per le vecchie generazioni (nonni) contano esperienza e progresso; per le nuove generazioni (neogenitori e nipoti) contano il progresso, la tecnologia e la conoscenza.

Dalle premesse, emergono dei **SIGNIFICATI per i figli:**

- l'armonia e la pace in famiglia vanno cercate a tutti i costi: le proprie esigenze vanno al secondo posto.
- Nella casa dei nonni tutto rimane come prima: orari, abitudini, gerarchie, ...
- Inserire una novità è laborioso e fonte di scontro, quindi è meglio evitare
- Regole dei nonni e dei genitori non coincidono: i figli tenderanno a seguire quelle che tornano più comode.

CONSEGUENZE:

I genitori rischiano di perdere il "filo della crescita" dei figli: diminuiscono occasioni di scambio, di confronto/scontro, di occasioni comuni. Per compensare le sensazioni di inadeguatezza ricorrono ai regali.

Anche i nonni ricorrono ai regali o elargizioni in denaro doni per dimostrare o ricevere affetto dai nipoti.

I figli sono sommersi da beni materiali senza una precisa motivazione.

Le linee educative seguite tra nonni e genitori difficilmente sono concordi, soprattutto nei confronti dei figli/nipoti adolescenti:

i ragazzi imparano a destreggiarsi in questo ambiente in cui godono ampia autonomia e potere; riescono a giustificare e a farsi perdonare, da una o dall'altra parte, le mancanze e raramente subiscono conseguenze negative delle loro azioni: c'è sempre qualcuno pronto a rimediare. Ai ragazzi mancano modelli autorevoli di autonomia – emancipazione; i genitori sono, infatti, considerati "amici", e difficilmente sono credibili quando tenteranno di far rispettare le regole imposte.

IL MODELLO INTERMITTENTE

- i membri della famiglia oscillano da un modello all'altro, ovvero " sei comunque sbagliato" -

Rappresenta quel tipo di situazione all'interno della quale le relazioni tra adulti e giovani sono continuamente in cambiamento, ovvero le posizioni assunte dai membri della famiglia, i comportamenti reciproci, invece di essere coerenti rispetto ad un modello, è connotato da una ambivalenza costante. Si applicano le idee e i concetti di tanti modelli (permissivo, autoritario, delegante, iperprotettivo..) in sequenza senza chiare motivazioni, comunque alla ricerca della soluzione migliore per l'educazione del figlio; nella nostra società, in cui riceviamo moltissime comunicazioni (anche contraddittorie tra loro), è facile divenire confusi e insicuri della validità delle proprie posizioni e azioni. Ma la continua ambivalenza, oscillazione, tra un modello e l'altro, porta il figlio ad una posizione di egemonia dato che è lui a tenere costantemente in scacco i genitori.

MODALITA' COMUNICATIVE E RELAZIONI:

I genitori si pongono a continua revisione critica e manifestano incapacità di mantenere una determinata posizione: in una critica esasperata, non hanno più approdi e fluttuano da posizioni rigide a morbide, valorizzano il figlio e subito dopo lo squalificano.

I figli si trasformano da ubbidienti a ribelli, da collaborativi a oppositivi, da responsabili a irresponsabili.

LE REGOLE:

1^ Il dubbio prima di tutto

2^ Appena vi è il sospetto che la propria azione non sia efficace, scatta l'autocritica

3^ Si scende a compromessi per prevenire i danni maggiori.

4^ Non ci sono regole fisse.

SIGNIFICATI:

- Nulla è valido, sicuro e rassicurante
- Non vi sono posizioni di riferimento e basi sicure
- Il cambiamento è la costante.

CONSEGUENZE:

Affrontare le situazioni problematiche applicando una strategia che poi, per fretta di vederne i risultati per sospetto che sia inefficace, si sospende e non si mantiene. In questo modo, la strategia è inevitabilmente inefficace. Non si pazienta e non si aspetta di vedere i risultati positivi.

IL MODELLO AUTORITARIO

- i genitori esercitano il potere in modo deciso o rigido, ovvero "chi è più forte comanda" -

I figli devono accettare i dettami dei genitori e vengono scoraggiati nel seguire mode e divertimenti, mentre sono incoraggiati allo studio per ottenere successi e affermarsi (soprattutto se maschi).

MODALITA' COMUNICATIVE:

- Se entrambi genitori detengono il potere, le comunicazioni vengono affidati ai gesti e ai silenzi più che alle parole.
- Se il padre detiene il potere, la madre diventa un'abile mediatrice tra marito e figli.

RELAZIONI:

Nella gerarchia viene individuato il padre come dominante, la madre come mediatrice.

Se il figlio si ribella, gli scontri possono essere anche violenti; se la madre si schiera con il figlio, il padre aggredisce la moglie perché si sente tradito e il figlio aumenta drammaticamente la sua rabbia nei confronti del padre.

LE REGOLE:

1^ Esistono valori assoluti e immutabili da cui derivano regole indiscutibili.

2^ Ognuno deve rendere conto delle proprie azioni

3^ Con l'impegno e la realizzazione di risultati concreti si ottiene la soddisfazione di bisogni/desideri

4^ per la convivenza sono necessari ordine e disciplina.

SIGNIFICATI:

- Si ubbidisce e non si discute
- I comportamenti accettabili sono quelli che corrispondono ai valori della famiglia
- I comportamenti inaccettabili vanno evitati o nascosto
- Gli errori comportano punizioni, anche pesanti.

CONSEGUENZE

I figli possono adeguarsi per dare soddisfazione ai genitori e ottenere premi.

I figli che non si adeguano otterranno l'etichetta di "vagabondo" e faranno esperienze all'insaputa della famiglia, cercando percorsi alternativi a quelli offerti dai genitori: da qui si può originare un braccio di ferro tra padre e figlio; se il figlio ha bisogno di aiuto economico, negozia le sue "autonomie", altrimenti si ribella.

III[^] incontro

*Educhiamo ed
educiamoci: i no che
fanno crescere*

Dott. Marco Morabito

“Come mi devo comportare se mio/a figlio/a non mi ascolta?, “Cosa ho sbagliato nell’educazione di mio/a figlio/a?” etc.

Queste sono solo alcune delle domande che un genitore si pone e alle quali cerca risposta. Questo succede perché non esiste un manuale del perfetto genitore o un ricettario su come comportarsi nelle diverse tappe di crescita dei figli. Ogni nucleo familiare è diverso per storia, per ambiente fisico e culturale che lo circonda e per la rete di relazioni create al suo interno.

Parola chiave è responsabilità.

Declinando il termine responsabilità si arriva alla coerenza: all’interno del nucleo familiare, qualora fossero presenti entrambi i genitori è indispensabile un *confronto* per stabilire un progetto per il proprio/a figlio/a.

Questo progetto mira alla *condivisione di modalità educative* che si trasformano nel quotidiano in *scelte e azioni*. Questo è importante in quanto il/la figlio/a avrà, durante tutto il suo percorso di vita, un unico esempio educativo (*molto più forte nel contrastare le influenze negative esterne*) e la sicurezza di poter contare su entrambi i genitori.

E’ proprio in questo ambito che i figli sfidano i genitori, che li mettono alla prova per vedere se sono in grado di sostenerli e se mantengono fede alle loro posizioni. Solo quando prendono atto che c’è un indirizzo comune tra i genitori si sentono protetti e attrezzati ad affrontare se stessi e il mondo.

Legato a questo c’è il termine fiducia la quale è indispensabile nel vocabolario di una famiglia, sia tra genitori che tra questi e i loro figli. Questi ultimi, solo se percepiscono che dietro una scelta dei loro genitori ci sta il loro affetto, accettano le conseguenze e non si sentono abbandonati. I bambini e i ragazzi solo se hanno fiducia nei genitori e nell’educazione che questi gli hanno trasmesso possono sperimentare e cercare “fuori” altri stimoli.

Lo possono fare perché si sentono ancorati.

Allo stesso modo gli adulti devono aver fiducia nei figli con la consapevolezza di permettere loro anche di sbagliare.

L’importanza della condivisione tra genitori del percorso di crescita del figlio, aiuta a condividere le responsabilità educative che da esso ne derivano. E le regole sono essenzialmente la manifestazione del fatto che i genitori accettano

il/la figlio/a come persona "altra" da loro, la inseriscono nella complessità del mondo, nel quale imparare a vivere. Fissano dei limiti per definire un modello dentro al quale ritrovarsi (come figlio/a) e ricondurre poi le sue scelte, dove poter sperimentare le proprie risorse e definirsi come persona.

Proprio qui entra in scena un sentimento definibile come disagio, con il quale fa i conti non solo il/la bambino/a ma anche i genitori.

Rispettare le regole o farle rispettare, in entrambi i casi si creano stati d'animo sgradevoli.

Il/la figlio/a che si sente intrappolato, che percepisce ostili i genitori, che non capisce, etc. e i genitori che si sentono in colpa perché devono punire, perché sanno che creeranno stati di frustrazione.

Ma tutto questo deve succedere se vogliamo che il/la ragazzo/a impari, che segua un sano sviluppo e che sappia rielaborare le sfide della vita.

In realtà le regole sono quei paletti, quei limiti di azione e di pensiero che permettono di costruire una strada dentro la quale camminare e alla quale fare riferimento. Significa creare un "ordine" alle cose che per i ragazzi possono tradursi in tempi per gioco e studio. Le regole implicano anche punizioni, che sono utili per imparare solo se i figli percepiscono di essere anche amati (basta un semplice "ti voglio bene", un abbraccio, un valorizzare una sua qualità).

Tre aspetti possono aiutarci:

- **COERENZA INTRAPERSONALE E INTERPERSONALE**
- **LINGUAGGIO**
- **CONTRATTUALITA'.**

La **COERENZA** è uno stile educativo e più in generale di comportamento molto impegnativo e non sempre applicabile, infatti quando si è stanchi o irritati o particolarmente felici si tende ad avere un atteggiamento più rigido o più permissivista. Tutto questo è normale e non deve spaventare: non siamo semplici automi che vivono sul principio dello stimolo-risposta! Resta comunque il fatto che mantenere, soprattutto quando si parla di regole, un atteggiamento coerente è alquanto importante.

La coerenza può essere letta in una duplice prospettiva:

- **INTRAPERSONALE o verticale:** la persona è chiamata a rispettare quanto chiede di fare agli altri: non posso chiedere a mio figlio di non bestemmiare se io ho un linguaggio non adeguato, e se glielo chiedo probabilmente non sono credibile e anziché gestire la regola con autorevolezza devo ricorrere all'autorità (imposizione). La coerenza intrapersonale è qualcosa che va monitorata su di sé, è un percorso che la persona compie per conoscersi e per scoprirsi: è inutile chiedere a mio figlio di non fumare se io fumo in casa e imporgli di aspettare fino a 18 anni prima di iniziare a fumare perché così è maggiorenne e potrà fare quello che vuole! La coerenza è un'arma a doppio taglio poiché i bambini, per quanto piccoli, ti giudicano e ti chiedono "perché io sì e tu no?" (vedi l'ora di andare a letto).
- **INTERPERSONALE o orizzontale:** la coppia genitoriale è chiamata alla condivisione delle regole che per entrambi sono importanti e in secondo luogo, come già detto, ad arricchirsi nel confronto rispetto a ciò che li distingue sul piano educativo: se per la mamma è importante che il figlio faccia i compiti prima di cena e il papà vuole farli insieme al bambino alla sera sarà importante che la coppia si metta a confronto stabilendo una linea comune che senz'altro scontenterà l'ideale di uno dei due, ma che sicuramente farà bene al bambino (ideale in cima alla lista). Altro aspetto importante è che entrambi i genitori vivano la regola scelta come propria o si sforzino di applicarla in modo coerente capendone ed esplicitandone le motivazioni e non "perché così ha detto il papà"

Il **LINGUAGGIO** è un altro aspetto fondamentale, che verrà trattato più avanti nel dettaglio, quando si vuole comunicare una regola: il linguaggio deve essere **CHIARO, COMPRENSIBILE e COERENTE** e deve fornire le **MOTIVAZIONI della regola**. Per esempio, se non vogliamo che il bambino vada a toccare la presa della corrente non possiamo dirgli di non con il sorriso sulle labbra e magari facendogli le moine perché altrimenti il bambino può prendere quel comportamento o quella situazione come un gioco; allo stesso modo, se il genitore si mette a strillare quando vede che il bambino si avvicina alla presa è probabile che il bambino non si avvicini e si spaventi e che capisca che per

esplorare il mondo bisognerà farlo quando la mamma gira le spalle. Per quanto piccoli, i bambini comprendono quanto i genitori dicono loro, ma soprattutto all'età dei vostri figli (l'età dei perchè), i bambini chiedono delle motivazioni rispetto alle regole e ai no e quello che risulta più utile fare è spiegare con chiarezza e in termini comprensibili le motivazioni. Restando nell'esempio della presa di corrente, se un bambino di sei anni dovesse giocare con dell'acqua vicino alla presa e gli diciamo che non è bene quello che sta facendo perchè potrebbe essere pericolo, dobbiamo cercare di motivare la nostra richiesta in modo coerente all'età del bambino (non possiamo dirgli che l'acqua è un ottimo dispersore di corrente elettrica e che i campi elettromagnetici prodotti dal contatto tra gli ioni negativi dell'acqua e quelli dei fili di rame nella presa potrebbero causargli un cortocircuito neuronale e/o uno scompenso cardiocircolatorio; ma ugualmente non è utile dire semplicisticamente al bambino: ti fai la bua)

L'ultimo aspetto è la **CONTRATTUALITA'**, intendendo con questo termine l'abilità del genitore di costruire dei contratti con i figli per il rispetto delle regole. Questo aspetto comprende anche la possibilità che il mancato rispetto delle regole stabilite e condivise con il bambino (comprese le eccezioni) possa portare alle punizioni o sanzioni. Se l'adulto spiega al bambino che un certo comportamento non gli è utile o che il genitore non lo approva, è importante stabilire premi e punizioni rispetto a tale comportamento.

IL METODO SENZA PERDENTI

- Non è basato sulla logica del potere ma sulla co-partecipazione e sulla fiducia reciproca.
- E' usato nei conflitti tra individui che hanno una quantità di potere uguale o simile.
- La soluzione trovata al conflitto deve essere accettabile per entrambe le parti.
- Entrambe le parti vincono.
- Rafforza le relazioni.
- Riduce l'ostilità.

- E' impegnativo ma non richiede tempo per il controllo.

Collisione tra i bisogni del genitore e quelli del figlio

1. Il genitore chiede al figlio di partecipare alla ricerca comune di una soluzione accettabile (IDENTIFICAZIONE DEL CONFLITTO).
 2. Ciascuno propone tutte le soluzioni che trova (EMERSIONE DELLE SOLUZIONI).
 3. Le soluzioni vengono analizzate e valutate da entrambi (VALUTAZIONE DELLE SOLUZIONI).
 4. Insieme si sceglie la soluzione migliore (SCELTA DELLA SOLUZIONE).
 5. Si programma e si attua la soluzione (PROGRAMMAZIONE).
 6. Si verificano i risultati (VERIFICA).
-
- Richiede la partecipazione di entrambe le parti.
 - E' fondato sul rispetto dei bisogni reciproci.
 - Richiede una comunicazione efficace (accettazione, ascolto attivo, messaggi in prima persona).
 - Fa emergere i sentimenti.
 - Conviene iniziare ad applicarlo su conflitti datati.
 - Può essere usato nel conflitto tra i figli.

IV[^] incontro

***Il linguaggio
dell'accezzazione:
l'ascolto attivo, il
messaggio IO-TU***

Dott. Marco Morabito

ESPRIMERE SENTIMENTI E BISOGNI

Tutti possediamo un linguaggio, un modo personale di esprimerci, di stare in relazione con gli altri.

I bambini non ricevono un'istruzione "formale" per apprendere un linguaggio ed imparare a parlare, ma lo imparano "naturalmente", tutti nello stesso modo e alla stessa età. Essi prima balbettano, poi passano attraverso uno stadio denominato ecolalia, e poi si impadroniscono delle parole e delle frasi. Tutto ciò di cui hanno bisogno durante questo processo di apprendimento, è un **ambiente saturo di linguaggio**, dove poterne udire i suoni.

I bambini sono molto attenti ai suoni del linguaggio, e **imparano ciò che ascoltano**: le parole pronunciate intorno a loro sono quelle che poi ripetono, che usano per organizzare il loro ambiente e le loro interazioni. Queste parole diventeranno, per loro, connessioni umane fondamentali.

O udiamo il linguaggio dell'amore, del rispetto, del perdono, della comprensione... nel nostro ambiente, o non lo udiamo. O apprendiamo i simboli verbali necessari per avere un buon rapporto con gli altri, oppure no. Se ascoltano "sì", "amore", "buono", e altri simboli positivi, questi saranno i loro strumenti di relazione.

La comunicazione, non è solo quello che viene percepito dalle orecchie: ci sono molti altri tipi di linguaggio oltre quello uditivo-verbale, ovvero **i messaggi "non verbali"**. Questi vengono comunicati attraverso la postura, le espressioni del volto o altri comportamenti. Ci possiamo parlare anche con una stretta di mano, un abbraccio, uno sguardo, una risata ... Anche questi sono linguaggi e possono esprimere più di tante parole.

C'è poi il linguaggio dell'azione, del silenzio, e c'è il linguaggio dell'ascolto e dell'accettazione.

La comunicazione interpersonale richiede un dialogo. Facendo una generalizzazione, possiamo dire che esistono due tipi di dialogo: quello "tecnico" o "di servizio", che usiamo per dare delle informazioni, che non coinvolge i sentimenti e che normalmente è il punto di partenza di una azione che faremo o che desideriamo che qualcuno faccia.

E c'è il **“vero dialogo”**, quello in cui entrambi gli interlocutori tengono presente l'individualità e i bisogni uno dell'altro, che esprimono i sentimenti, le sensazioni, le emozioni che stiamo provando. Nel rapporto di coppia e in famiglia, lo scopo prioritario di un dialogo, è il benessere della persona amata, il suo supporto e la sua realizzazione. La relazione che costruiamo attraverso questo tipo di comunicazione porterà ciascun interlocutore alla crescita libera, autonoma e responsabile della propria identità.

DIALOGO DI COPPIA PER ESSERE IN SINTONIA NEL RAPPORTO CON I FIGLI

Ogni genitore, per impostare il rapporto con i figli e creare la giusta atmosfera affettiva, ha a disposizione una diversa tavolozza di colori e il suo stile educativo non potrà che essere originale e personalissimo. Ognuno ha a disposizione una propria “cassetta degli attrezzi” contenente strumenti diversi con cui gestire la relazione educativa.

La sintonia della coppia rappresenta la capacità di utilizzare anche gli strumenti dell'altro, di assimilare progressivamente la sua sensibilità fino a farla diventare parte del proprio modo di essere vicino ai figli.

Poter arricchire la propria sensibilità tramite quella dell'altro dilata la capacità di voler bene ai figli, sviluppandola in modo più completo e autentico. Attraverso questo scambio, si passa dalla sensibilità educativa personale alla cultura educativa di coppia, per cui ogni genitore, anche quando agisce da solo, ha in se l'altra persona.

La sintonia fra marito e moglie non rappresenta uno stato di indistinta fusione della personalità dei coniugi che non possono né devono diventare identici.

Attraverso il dialogo, ognuno può scoprire la positività di alcuni aspetti del proprio e dell'altrui carattere e stile educativo che in questo modo è progressivamente e reciprocamente conosciuto, apprezzato e integrato come positivo, “giusto” e necessario nell'educazione dei figli.

Anche la diversità dell'altro può essere vissuta come una "risorsa" per superare la solitudine educativa sapendo di poter contare anche sul suo contributo per il bene dei figli.

Questa irriducibile diversità di sensibilità educativa, può alimentare in ogni genitore la giusta stima di se e del partner, contribuendo a dare naturalezza, efficacia, soddisfazione e bellezza alla collaborazione educativa.

Attraverso il confronto sull'educazione dei figli, si rinsalda l'intesa educativa fra marito e moglie e si costruisce un "noi", un modo di pensare e di sentire realmente "condiviso", che realizza nello stesso tempo la crescita del rapporto di coppia e un maggior equilibrio personale nel rapporto con i figli.

L'impegno a creare un clima di collaborazione nell'educazione dei figli è compito di entrambi i genitori, impegnati contemporaneamente ad aiutare l'altro e a lasciarsi aiutare nella propria azione educativa .

Entrambi sono legati dallo stesso desiderio di agire per il bene dei figli: la condivisione di questo ideale costituisce il cuore dell'alleanza educativa fra marito e moglie e crea una solida base di fiducia reciproca necessaria alla collaborazione.

Anche per le osservazioni critiche si assume che l'altro parli per il bene dei figli. Tale credito concesso alla parola dell'altro non prende avvio alla nascita dei figli, anche se la loro educazione costituisce il principale campo di crescita della reciproca fiducia, ma ha la sua origine e il suo vero fondamento nella stessa promessa matrimoniale.

La promessa sponsale, infatti, ha come contenuto psicologico l'impegno ad aiutare l'altro a realizzarsi e il lasciarsi aiutare dall'altro nella propria realizzazione personale. Entrambi i coniugi possono ragionevolmente "credere nell'altro" nel massimo grado possibile, rendendo ragionevole l'affidarsi, il lasciarsi aiutare e sentendosi legittimati ad aiutare il partner a dare il meglio di sé come genitore.

La condizione indispensabile per realizzare una reale collaborazione educativa consiste nella capacità di attuare un **vero dialogo all'interno della coppia.**

Il primo obiettivo del dialogo di coppia è rappresentato dal **reciproco arricchimento** nel modo di conoscere i figli, di intendere lo stile educativo da tenere e divenire capaci di realizzarlo.

Attraverso il dialogo di coppia, **modi nuovi di capire i figli e di porsi nei loro confronti** possono diventare progressivamente patrimonio della sensibilità e delle convinzioni educative del coniuge.

Ogni genitore può cogliere nel figlio alcuni aspetti che il coniuge "non vede", siano essi doti personali, aspetti del carattere o motivazioni nascoste dei suoi comportamenti. E' questa la naturale **conseguenza delle diverse esperienze personali vissute da ciascun individuo**.

Anche i diversi valori dei genitori possono creare possibilità diverse di conoscere e apprezzare i figli nella loro diversità.

E' dunque di fondamentale importanza che, attraverso il dialogo, si possa vedere il figlio con "gli occhi" del partner. La sua **diversa sensibilità affettiva e valoriale** può rivelare aspetti dei figli che sono caduti nella personale "zona cieca" come tesori che potrebbero rimanere sepolti e sconosciuti.

Attraverso il dialogo i genitori si aiutano reciprocamente a:

- **Capire più profondamente i figli**
- **Apprezzerli e stimarli**
- **Essere disponibile nei loro confronti**

Il dialogo di coppia può far maturare la capacità di collaborazione educativa fra marito e moglie in un duplice modo:

- **Aiutando il partner a riconoscere e integrare le parti positive di se, le parti più mature del suo carattere che gli permettono di essere un "buon genitore".**
- **Aiutando il partner a conoscere e integrare i suoi limiti e le parti immature del suo carattere che lo portano a "sbagliare" con i figli.**

L' ASCOLTO CHE MANTIENE VIVA LA COMUNICAZIONE CON I FIGLI: IL LINGUAGGIO DELL'ACCETTAZIONE

Quando una persona è capace di provare e di comunicare ad un'altra una sincera accettazione, essa può diventare di grande aiuto. La sua **accettazione dell'altro "così com'è"** è determinante per costruire una relazione in cui l'altro può crescere, maturare, operare cambiamenti costruttivi, imparare a risolvere problemi, tendere ad un equilibrio psicologico, diventare più produttivo e creativo, realizzare pienamente il proprio potenziale.

La maggior parte delle persone è stata indotta a credere che se si accetta un figlio così com'è, questi non cambierà mai; che il modo più valido per aiutarlo a migliorarsi è quello di dirgli quali aspetti di lui non sono accettabili.

In realtà **il linguaggio della "non accettazione" allontana i figli**. Essi smettono di confidarsi con i genitori e imparano che è molto meglio tenere per se i propri sentimenti e i propri problemi.

Invece, i genitori che imparano a **manifestare attraverso le parole una sincera accettazione del figlio**, dispongono di uno strumento che può produrre risultati straordinari.

Di tutte le conseguenze dell'accettazione, la più importante è che **il figlio si sente amato**. Accettare l'altro così com'è, è veramente un atto di amore; sentirsi accettati significa sentirsi amati. Sentirsi amati **è un sentimento che promuove la crescita, mentale e fisica**.

Il genitore può imparare a manifestare la propria accettazione in modo che il figlio la percepisca. L'accettazione, infatti, ha origine da un "moto interiore", ma per essere una forza effettivamente capace di influenzare l'altro, **deve essere comunicata o dimostrata attivamente**.

Per imparare a comunicare la propria accettazione, si tratta principalmente di imparare a stare in relazione con l'altro in modo costruttivo: **facendolo sentire accolto, incoraggiandolo a parlare, aiutandolo ad esprimere le emozioni, nutrendo la sua autostima e dignità personale, attenuando la paura e la sfiducia, facilitando la crescita e il cambiamento**.

Talvolta i genitori possono esprimere accettazione al figlio semplicemente **non intervenendo nelle sue attività**.

Molti genitori non si rendono conto della frequenza con cui comunicano non accettazione ai figli semplicemente interferendo, intromettendosi, controllando partecipando alle sue attività.

Il **“non fare”**, quando il figlio è impegnato in un'attività autonoma, può comunicargli chiaramente l'accettazione del genitore.

Anche il **“non dire”** può comunicare accettazione. Il silenzio, ovvero l'ascolto passivo, è un messaggio non verbale molto potente e può essere molto efficace per far sentire l'altro veramente accettato.

Parlare poi è essenziale, ma il punto cruciale è **“come parlare”**.

Le risposte verbali che diamo alle emozioni o ai problemi presentati dai nostri figli, contengono in genere più di un significato o di un messaggio.

Quando i genitori dicono qualcosa a un figlio, spesso dicono qualcosa su di lui. Ogni volta che parlate con vostro figlio, aggiungete un altro mattone alla relazione che state costruendo insieme. E ogni messaggio gli comunica cosa pensate di lui.

La parola che usate può essere costruttiva per il figlio e per la relazione, ma può anche essere distruttiva.

Uno dei modi più efficaci e costruttivi per rispondere ai messaggi dei figli sono le **“frasi-invito”**. Si tratta di risposte che non portano le idee, i giudizi, o i sentimenti dell'ascoltatore, ma che invitano il figlio a esprimere le proprie idee, i suoi giudizi, i suoi sentimenti.

Queste frasi sono semplici stimoli a parlare e si limitano ad **“aprire la porta” della comunicazione**.

Un modo efficace per **“mantenere aperta”** la comunicazione è **l'ascolto attivo**. Si tratta di **“accompagnare”** il figlio a trovare in se le risorse e le **“piste”** che gli sono necessarie per affrontare le sue difficoltà e per risolvere i suoi problemi.

Se adottate un ascolto attivo, i figli, oltre all'esperienza di **sentirsi ascoltati**, sperimentano l'esperienza di **sentirsi compresi**. Il figlio, infatti, ha bisogno non solo di esprimersi ma anche di essere sicuro che i genitori lo abbiamo

compreso. Il genitore allora può provare a riformulare con proprie parole il pensiero espresso dal figlio per verificare con lui se ha veramente capito.

Per comprendere il figlio è importante "mettere tra parentesi" giudizi e pregiudizi personali in modo da non dare una nostra interpretazione di ciò che sta vivendo il figlio ma cercando di "sentire" cosa sta vivendo lui.

La comprensione passa poi attraverso l'attenzione. Occorre dedicare tempo ed energie all'ascolto del figlio. Se si è troppo stanchi per seguire i suoi ragionamenti, per accogliere il suo sfogo, è molto meglio dirglielo, facendogli capire il vostro stato d'animo e la vostra difficoltà, promettendogli (e mantenendo la promessa) di offrirgli tutta la vostra attenzione dopo un momento di riposo.

Ciò non può che far bene ad entrambi!

V^[^] incontro

***Le dipendenze:
motivazioni al
consumo di alcol e altre
sostanze***

Dott. Giron Diego

Alcune note sull'uso dell'alcol.

Recentemente si è visto un significativo mutamento nella rappresentazione sociale del bere, con un passaggio dal vino alla birra e ai superalcolici e con l'individuazione di nuovi luoghi del bere spesso assunti da modelli esteri (aumentano i pub e le birrerie a discapito delle trattorie e dei ristoranti). Oggi come oggi potremmo parlare di due modelli del bere: un modello tradizionale legato al vino e alla cultura dello stare insieme e un modello moderno legato al consumo per lo più di birra e superalcolici e alla necessità di affrontare difficoltà personali (timidezza, paura, imbarazzo, ecc).

QUALCHE STATISTICA

Mentre da una parte ultimamente si nota una stabilizzazione del consumo medio pro-capite per la popolazione adulta, dall'altra si assiste ad un preoccupante incremento dell'uso o dell'abuso di bevande alcoliche fra i giovani. In Italia solo il 26% dei ragazzi tra i 15 e i 24 anni dichiara di non avere bevuto negli ultimi tre mesi, ciò significa che il 74 % ha bevuto ALMENO una volta alcolici o superalcolici.

Il 60% dei giovani consumatori beve prevalentemente birra e il 40 % vino. Gli aperitivi e i digestivi sono assunti dal 34% e i superalcolici (per lo più sotto forma di cocktail) dal 21% dei ragazzi in età tra i 15 e i 24 anni.

Le caratteristiche principali dei giovani a rischio rispetto all'utilizzo di alcolici sono: l'iperattivismo, la paura della quotidianità e della noia il che orienta la loro vita verso l'avventura, l'imprevisto, l'iperstimolazione e le condotte trasgressive a tutti i costi.

Tutti i dati rilevati fino ad ora evidenziano l'aumento del consumo di alcol al crescere dell'età e in particolare un salto significativo dopo i 18 anni, il che evidenzia una correlazione positiva con l'aumentare della capacità economica, l'ingresso nel mondo del lavoro e la maggior possibilità di occasioni di incontro sociale. Un dato particolarmente preoccupante è che se si confrontano i consumi dei ragazzi tra i 18 e i 24 anni con quelli della popolazione adulta si può notare come i primi mostrino una frequenza più episodica, ma un consumo

generalmente più elevato, con forti bevute che si prolungano magari per intere nottate.

Dichiarazione sui giovani e l'alcol

Stoccolma, 19-21 febbraio 2001

(Adottata a Stoccolma il 21 febbraio 2001)

La carta Europea sul consumo dell'alcol, adottata dagli stati membri nel 1995, enuncia i principi guida e le strategie da adottare per promuovere e proteggere la salute e il benessere di tutti gli abitanti della Regione. La presente Dichiarazione tende a proteggere i bambini e i giovani dalle pressioni che vengono esercitate nei loro confronti per incitarli a bere, e a limitare i danni che essi subiscono direttamente o indirettamente dal problema alcol. La Dichiarazione riprende i cinque principi della Carta europea sul consumo di alcol.

1. Tutti hanno diritto ad una vita familiare, sociale e professionale al riparo dagli incidenti, dagli atti di violenza e da altre conseguenze nefaste del consumo di alcol.
2. Tutti hanno diritto a ricevere, fin dalla prima infanzia, un'informazione ed un'educazione valida e imparziale sugli effetti che il consumo di bevande alcoliche hanno sulla salute, la famiglia e la società
3. Tutti i bambini e gli adolescenti hanno il diritto di crescere in un ambiente protetto dagli effetti negativi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche e, per quanto possibile, dalla pubblicità di bevande alcoliche.
4. Tutti coloro che assumono bevande alcoliche secondo modalità dannose o a rischio, nonché i membri delle loro famiglie hanno diritto a trattamenti e cure accessibili.
5. Tutti coloro che non desiderano consumare bevande alcoliche o che non possono farlo per motivi di salute o altro, hanno il diritto a non

subire pressioni a bere ed essere sostenuti nel loro comportamento di non-consumo.

La *prima* ambiguità si manifesta in una sua dimensione esoterica, nascosta nel privato della famiglia, e spesso nascosta alla stessa famiglia.

Una *seconda* ambiguità del fenomeno alcolismo è quella che lo vede – al tempo stesso – fenomeno approvato socialmente e altrettanto socialmente disapprovato.

Una *terza* ambiguità è quella che riguarda il doppio valore trasgressivo e socializzante dell'uso dell'alcol. Possiamo dire generalmente che per i giovani e gli adolescenti prevale l'aspetto trasgressivo. Ma, non è detto che sia del tutto così: possiamo osservare la compresenza, almeno nelle classi giovanili, di effetti trasgressivi e socializzanti nella trasgressione.

Una *quarta* ambiguità riguarda il doppio e contraddittorio comando che agli adolescenti si dà nel momento in cui viene fatto passare questo messaggio: "bevi ma non guidare, bevi ma non metterti in pericolo, bevi ma non abusarne".

Una *quinta* ambiguità riguarda il fatto che l'uso dell'alcol separa e collega insieme. Due funzioni fondamentali che caratterizzano l'agire umano e giovanile in particolare: separarsi dagli altri, chiudersi in una cerchia sociale e, allo stesso tempo, sentirsi partecipi e uguali.

Tutto questo appaga due tendenze: quella di appoggio sociale, sentirsi uguali agli altri appartenenti a un gruppo e quella del bisogno anch'esso compresente e insopprimibile e cioè il bisogno di diversità. La tendenza alla differenziazione che si esprime nel separarsi, nel sentirsi diversi da quelli che non bevono il sabato sera.

Quali altre motivazioni?

Spesso la curiosità, l'emulazione e la voglia di sentirsi più grandi sono le motivazioni che spingono un ragazzo a mettere in atto comportamenti a rischio (alta velocità, andare per strada con gli occhi chiusi, fumare uno spinello, lanciare qualcosa dalla finestra ...).

La noia..

La noia spesso emerge come fattore di rischio.

Ma come fa un ragazzo a vivere la noia, se le sue giornate trascorrono tra mille impegni?

I ragazzi non sanno più abitare i momenti non organizzati ma spesso perché nemmeno gli adulti li sanno vivere e si trovano sempre a FARE qualcosa!

...un ragazzo può avere sanissimi principi...vivere in una famiglia in cui si dialoga e ci si ama...

...ma arrivare a sperimentare comunque un comportamento a rischio

... ciò non significa che non è più se stesso, ma che ha semplicemente commesso una "cavolata".

Ha comunque gli strumenti per rientrare e comprenderla.

In famiglia, fare attività di prevenzione significa prima di tutto promuovere con l'esempio stili di vita corretti. Vuol dire educare al senso di responsabilità fin dalla primissima infanzia e non attendere l'adolescenza per parlare di rischio o dei pericoli che si corrono con atteggiamenti e comportamenti sbagliati. Se in casa fin da piccoli i bambini hanno bisogno di essere educati alla gestione delle emozioni e al senso del limite, a scuola è necessario che si dia spazio alla promozione del pensiero critico e della responsabilità.

Prevenire vuol dire arrivare prima. Prima che un adolescente e poi un adulto si faccia l'idea che per risolvere i problemi della vita si debba far ricorso al "gocchetto", o per sentirsi bene con gli altri sia necessario avere un bicchiere di birra in mano. Chi ha scarsa attrezzatura personale per affrontare gli ostacoli quotidiani tende a far prevalere gli aspetti magici e salvifici dell'alcool che fa sentire subito più forti e capaci di socializzare.

Dalla famiglia i giovani hanno bisogno di trarre energia e fiducia e non sentire demonizzato il gruppo di appartenenza con la solita frase che ancora circola "Stai attento alle brutte compagnie". E' inefficace questa strada perché i giovani per crescere e diventare autonomi hanno bisogno dei pari. Devono invece essere messi in grado di essere critici e saper discriminare adeguatamente sia i comportamenti a rischio che i soggetti che li promuovono,

siano essi i coetanei che il mondo degli adulti con le loro contraddizioni oppure le fonti di pressione come i messaggi pubblicitari dei media. I giovani hanno bisogno invece di essere sostenuti a sviluppare atteggiamenti positivi e il senso di solidarietà che può servire a supportare i propri amici in difficoltà nel processo di crescita piuttosto che resistere alle cattive influenze.

Il lavoro educativo sia a casa che a scuola dovrebbe avere come obiettivo quello di sottolineare i vantaggi e gli svantaggi immediati dell'abuso di alcool per la vita quotidiana piuttosto che insistere sui rischi che si corrono nel tempo e le conseguenze negative che si verificano a distanza di anni. Questo perché gli adolescenti danno un peso maggiore al presente e alle conseguenze a breve termine.

Per un approfondimento personale sulle tematiche trattate in questo percorso Vi consigliamo la seguente bibliografia:

I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere ed imparare.

Brazelton T.B. Greenspan S.I. Ed. Raffaello Cortina, Milano 2000

La partecipazione. Fava Vizziello G. Edizioni Piccin, Padova 2008

Modelli di famiglia. Nardone G. TEA Milano 2001

Il mestiere di genitore. Petter G.. Rizzoli, Milano 1992

I bambini sono cambiati. Vegetti Finzi S. Arnoldo. Mondadori Editore Milano 1996

Come dire no al tuo bambino. Wilkoff W. Edizioni Red Milano 2005

"Genitori efficaci. Educare figli responsabili" Thomas Gordon. Ed. La Meridiana

"Genitori: i rischi dell'educazione". Lorenzo Macario, Società Editrice Internazionale.

"Il genitore equilibrato: le paure e i bisogni che fanno sbagliare i genitori". Osvaldo Poli, Collana EDB

"Le madri non sbagliano mai". Giovanni Bollea, Ed. Universale Economica Feltrinelli

"Comunicazione interpersonale" H. Franta – G. Salonia, Ed. LAS

"Bambini ma non troppo. L'infanzia smarrita in un mondo senza memoria" a cura di Daniele Novara e Silvia Mantovani. Ed. La Meridiana

"L'ascolto profondo" Jerome Liss, Edizioni La meridiana

"Fantasie d'animazione. Come rendere creativa l'educazione dei bambini" di Isabella Lanfranchi. Ed. La Meridiana

"Tra regole e carezze" Costantini A., , Carocci 2002.

"L'età dell'oro" Fabbrini A, Melucci A., , Feltrinelli 2000

"Il bambino arrabbiato" Favole per capire le rabbie infantili Alba Marcoli. Ed. Oscar Mondadori

"I bambini non fanno mai i capricci." Penney James. Ed. RED

"Sentirsi padre. La funzione paterna in adolescenza" Diego Miscioscia, Paola Nicolini, , Franco Angeli, 2004.(vedere la bibliografia che il libro riporta in appendice)

"L'età incerta, i nuovi adolescenti". (riflessioni sul passaggio dall'età dell'infanzia a quella adulta. Sono riflessioni che si basano principalmente sulla teoria psicoanalitica)

Silvia Vegetti Finzi, Mondadori, 2000

"I nuovi adolescenti" Pietropolli Gustavo Charmet, , Raffaello Cortina Editori, 2000

"Gli adolescenti" Palmonari A., , Il Mulino, 2001.

BUONA VITA A TUTTI!

www.cosmosociale.it